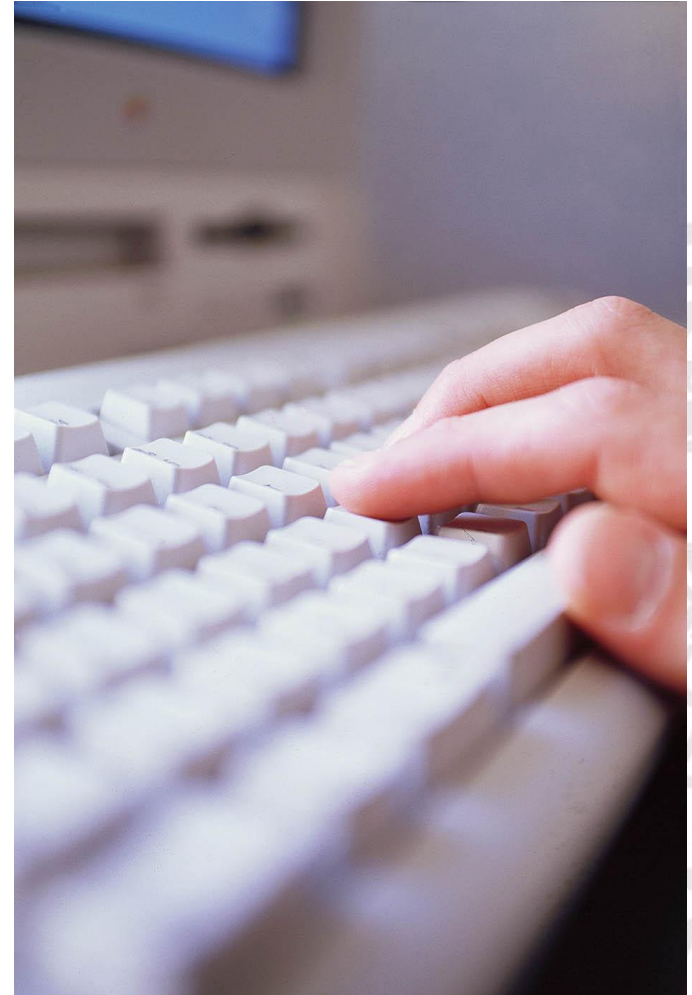




UPPSALA  
UNIVERSITET

# Effektiva studier vid universitetet

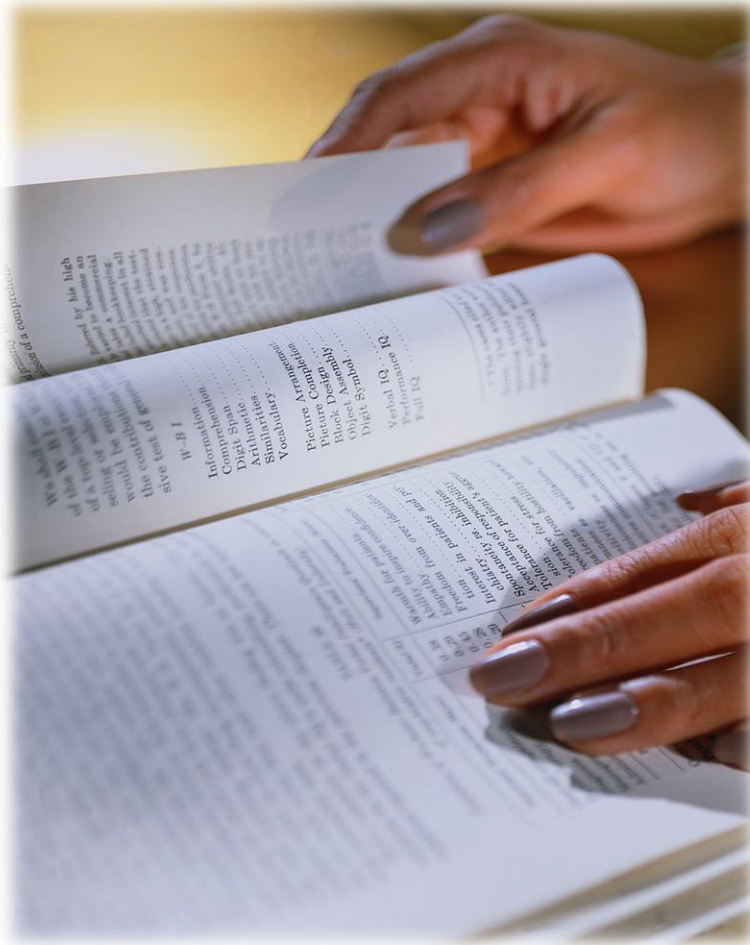
Lite om  
studieteknik: hur  
man skapar en bra  
studiesituation och  
läser in och förstår  
stora mängder text





UPPSALA  
UNIVERSITET

# Studieteknik



Hur kan du  
studera  
effektivare?





UPPSALA  
UNIVERSITET

# Viktigt för studierna

## Hur är du?





UPPSALA  
UNIVERSITET

# Självkännedom

Vad vill jag? Hur uppnår jag det på bästa vis?

- Sätt upp mål
- Tänk positivt
- Tänk själv
- Utvärdera
- Ge inte upp!





# Självkännedom: inlärningsstilar

All information via våra sinnen; vi använder dem på olika vis

- Visuell
- Auditiv
- Kinestetisk





# Självkännedom: inlärningsstilar

## Tips

**Visuell:** läs igenom och visualisera hur du kan använda innehållet

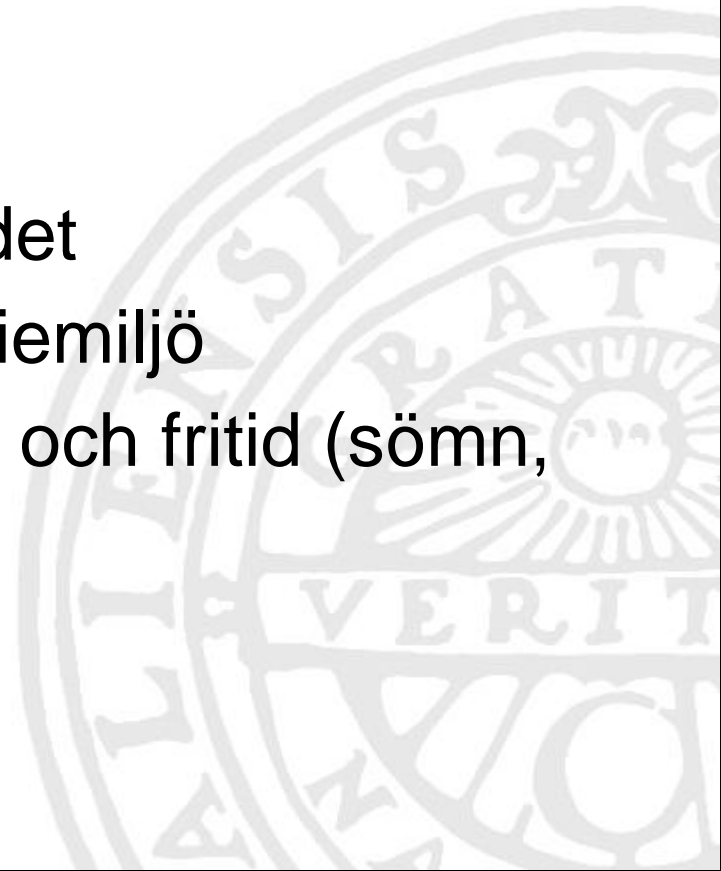
**Auditiv:** Prata om det du har läst med någon kursare

**Kinestetisk:** Testa de olika idéerna du hittar i texten. Läs texten i ett helhetsperspektiv



# Praktiska förutsättningar

- Planera
- Motivera
- Studera aktivt
- Repetera
- Motverka uppskjutandet
- Skapa en positiv studiemiljö
- Balans mellan studier och fritid (sömn, mat och rörelse)
- Uppmuntra dig själv!





# Praktiska förutsättningar

- Gör en planering
- Tänk **före – medan – efter!**
- Organisera studieplatsen
- Hjälpmedel: mobil och dator







UPPSALA  
UNIVERSITET

Gör ett veckoschema!  
Vad gjorde du?  
Hur gör du i fortsättningen?





# Repetera

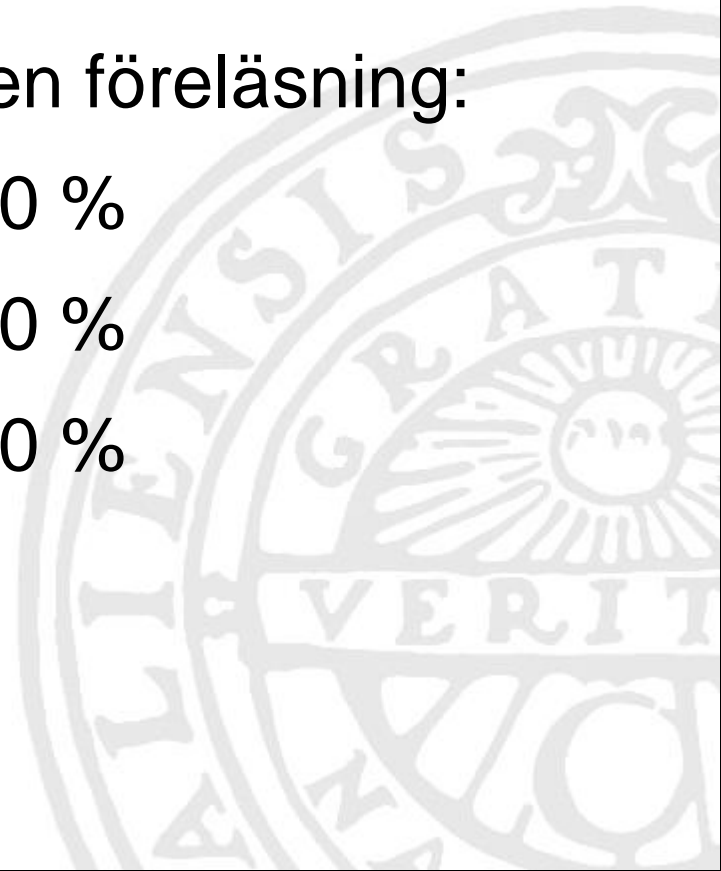
## Minnet

Så mycket minns du av en föreläsning:

Endast hör 20 %

Hör och ser 50 %

Hör, ser och gör 70 %





UPPSALA  
UNIVERSITET

# Repetera

Aktivera minnet **innan** du glömmmer!

10 minuter – en dag – en vecka –  
en månad

aktivera = ta fram ur minnet





# Skriva som stöd för lärandet

- Skriv före
- Nyckelord medan
- Skriv efter
- Kapitelrubriker på lösa blad
- Läs igenom och repetera
- Sammanfattningar – omformulera
- Läslogg: det här om ... är svårt; jag förstår inte...
- Skriv ofta ur minnet
- Tänk och skriv ner: vad behöver förklaras bättre?



# Tankekartor

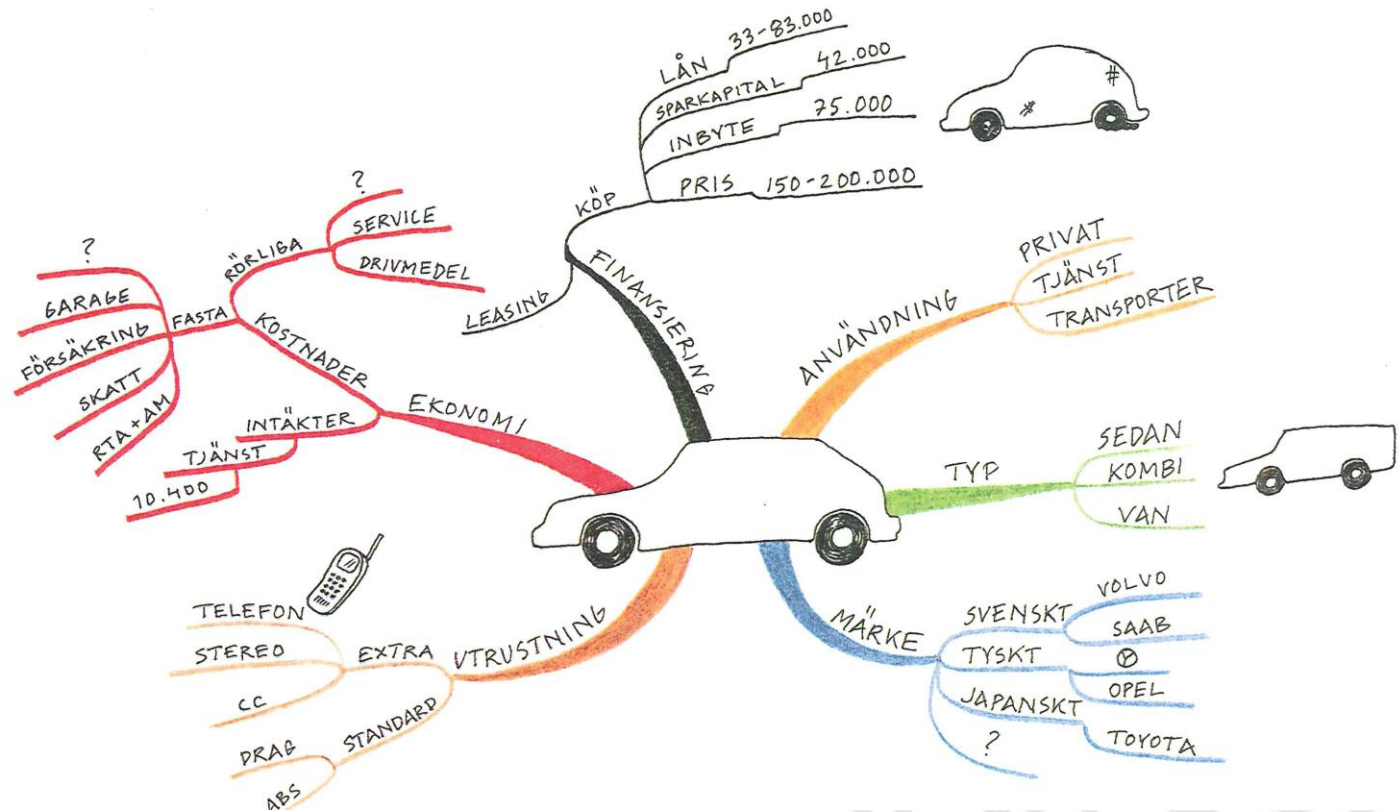
## Fördelar

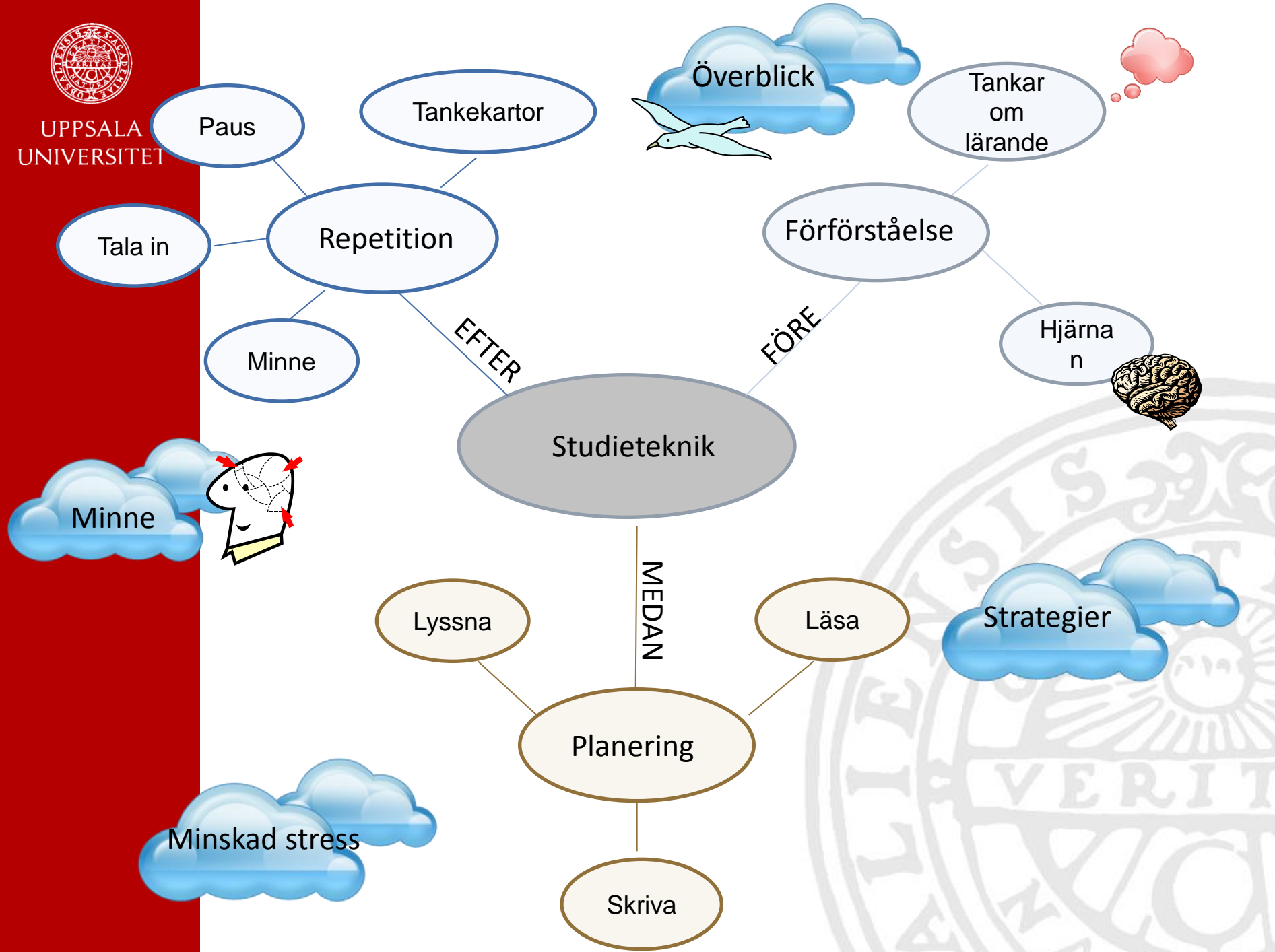
- Helheten - lätt att se det viktigaste
- Koncentrerade anteckningar
- Ser struktur och sammanhang
- Repetitionsvänlig
- Lätt att komplettera
- Roligare och personligare





# Exempel på tankekartor







# Lästekniker

Olika lästekniker beroende på syftet med läsningen

- Förarbete
- Del i planering
- Efterarbete
- Stödja minnet
- Fokus på helheter eller detaljer?







UPPSALA  
UNIVERSITET

# Lästekniker

- Översiktsläsning / helhetsläsning
- Snabbläsning
- Sökläsning
- Intensivläsning
- Djupläsning





UPPSALA  
UNIVERSITET

# Lästeknik

Steg för steg till helhetsläsning

## Steg 1 (förstrukturerering)

- översikt
- läsplan





# Lästeknik

## Steg 2 (läsning)

- snabbläsning
- fördjupad läsning

## Steg 3 (återskapande)

- anteckna
- repetera (diskutera)





UPPSALA  
UNIVERSITET

# Språkverkstaden

Kan hjälpa dig med studieplanering och lästeknik

Välkommen till oss!

[sprakverkstaden@kvk.uu.se](mailto:sprakverkstaden@kvk.uu.se)

